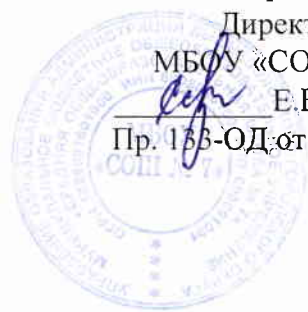




Утверждаю.
Директор
МБОУ «СОШ №7»
Е.В. Кузьмин
Пр. 133-ОД от 30.08.2022

Согласовано на МС
протокол №1
от 31.08.2022
руководитель МС
Е.В. Янчис

Рассмотрено
на ШМО учителей
начальных классов
протокол №1
от 29.08.2022
руководитель ШМО
Н.В. Солонина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование)

*ФГОС-2021 НОО, базовый уровень
для обучающихся 1 класса*

*2022-2023 учебный год
(срок реализации программы)*

Составитель:

Лобарева Ирина Петровна,
учитель МБОУ «СОШ №7»

г. Вышний Волочёк
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях

учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке.

толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами, группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег продолжительностью до 4-х минут; бег в чередовании с ходьбой до 100 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс по пересечённой местности до 1 км.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель, в стену.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча).

Пионербол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			план	факт	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
1.2.	Способы передвижения животных и человека.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2.2.	Таблица режима дня и правила её оформления.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила безопасного поведения при выполнении гимнастических упражнений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях.	1			https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-k-urokam-gimnastiki-iskhodnye-polozh.html
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на спине.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Упражнения в группировке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/
4.9.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
4.11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/223624/
4.12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Поднимание туловища, лёжа на спине и животе.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила безопасного поведения при выполнении лёгкоатлетических упражнений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с максимальной скоростью.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с высокого старта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с короткого разбега.	2			https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw
4.20.					https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw
4.21.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.22.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.23.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча с места.	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
4.24.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
4.25.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
4.26.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
4.27.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в цель.	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/
4.28.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/
4.29.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.30.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.31.	Модуль "Кроссовая подготовка". Равномерный бег 1 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-krossovaya-podgotovka-3097221.html
4.32.					https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-krossovaya-podgotovka-3097221.html
4.33.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
4.34.	Модуль "Кроссовая подготовка". Равномерный бег 2 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-krossovaya-podgotovka-3146675.html
4.35.					https://user.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b

4.36.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
4.37.	Модуль "Кроссовая подготовка". Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/
4.38.					https://user.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
4.39.	Модуль "Кроссовая подготовка". Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
4.40.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
4.41.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Правила безопасного поведения на занятиях подвижными и спортивными играми.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
4.42.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на закрепление навыков бега.	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
4.43.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
4.44.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
4.45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
4.46.					https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/26/podvizhnye-igry-s-pryzhkami
4.47.					https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/26/podvizhnye-igry-s-pryzhkami
4.48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на закрепление навыков в метаниях.	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
4.49.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
4.50.					https://infourok.ru/igri-svyazannie-s-metaniem-na-dalnost-i-v-cel-472627.html
4.51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие ловкости, координационных и силовых способностей.	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
4.52.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
4.53.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
4.54.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом.	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
4.55.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
4.56.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/

4.57.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Держание мяча. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
4.58.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
4.59.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в шаге.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
4.60.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
4.61.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой на месте.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
4.62.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
4.63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Ведение мяча шагом по прямой.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
4.64.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
4.65.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
4.66.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места в цель.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
4.67.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Комбинация приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля – ведение мяча - бросок.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
4.68.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
4.69.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Пионербол. Стойка игрока на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
4.70.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Пионербол. Перемещение вперед, назад; правым и левым боком.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
4.71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Пионербол. Передача мяча двумя руками из-за головы в парах на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
4.72.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Пионербол. Передача мяча двумя руками из-за головы в парах после перемещения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/

4.73.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Пионербол.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
4.74.	Подача мяча.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
4.75.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Пионербол.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
4.76.	Комбинация приёмов: подача-приём-передача.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
Итого по разделу		76			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	2			https://user.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
5.2.	Челночный бег.				https://user.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
5.3.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	2			https://user.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
5.4.	Смешанное передвижение на 1000 м.				https://user.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
5.5.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	2			https://user.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574
5.6.	Подтягивание на перекладине.				https://user.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
5.7.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	2			https://user.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
5.8.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.				https://user.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
5.9.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	2			https://user.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
5.10.	Наклон вперёд.				https://user.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
5.11.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	2			https://user.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
5.12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.				https://user.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a

5.13.	<i>Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</i> Метание мяча в цель.	2			https://user.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
5.14.					https://user.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
5.15.	<i>Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</i> Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	2			https://user.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
5.16.					https://user.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			